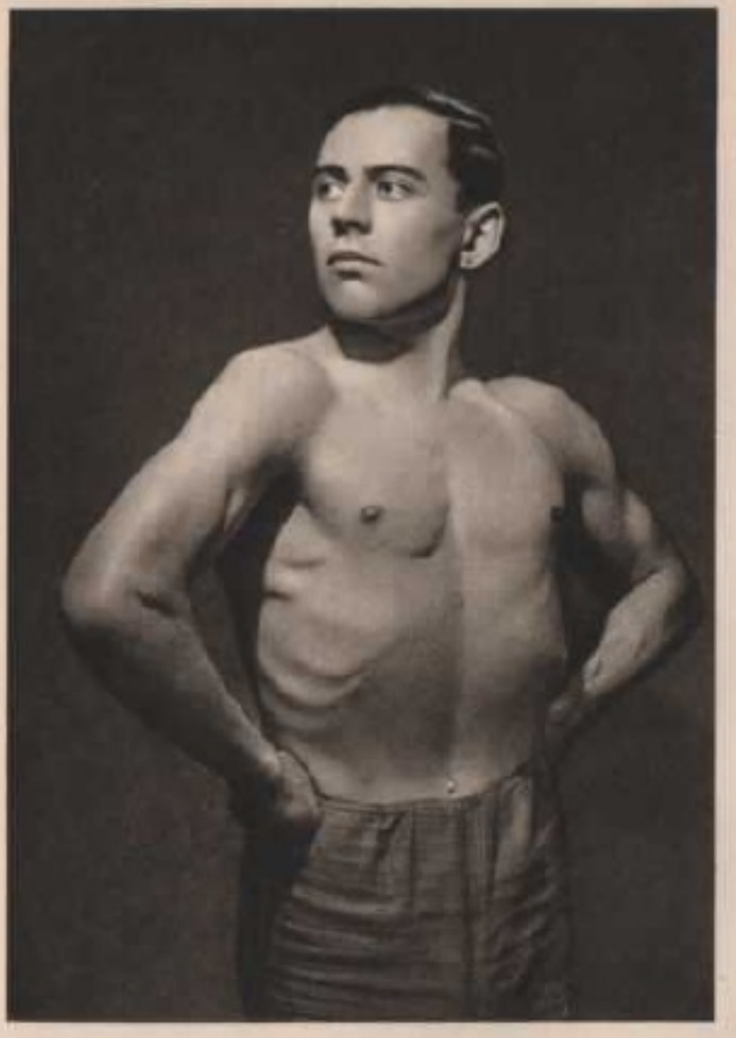
WOLFRAM WERNER

Judo

Die hohe Schule zur Reifung des Fortgeschrittenen

Mit 52 Abbildungen

Rudolph'sche Verlagsbuchhandlung · Dresden



Wolfram Werner

Staatlich geprüfter Jiu-Jitsu-Lehrer / Mitglied des Reichsverbandes Deutscher Turn-, Sport- und Gymnastiklehrer E. V.

Jiu-Jitsu — Judo

Die hohe Schule
zur Reifung des Fortgeschrittenen

von

Wolfram Werner

Mit 52 Atelier-Aufnahmen von
Kunstphotograph Franz Fiedler

Rudolph'sche Verlagsbuchhandlung / Dresden

Jiu-Jitsu- und Körperschulungs-Institut Wolfram Werner
Dresden A 1, Schulgutstraße 12 — Gegründet 1930

2. Auflage

Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen sowie der Verfilmung, der Radioverbreitung und des Nachdrucks vorbehalten.
Copyright 1939 by Rudolph'sche Verlagsbuchhandlung, Dresden
Druck: Welzel Buch- und Werbedruck, Dresden A 47
Printed in Germany 1941

Aus meinem Kampf und Weg zum Ziel

Ich will nun dem Wunsche vieler meiner Schüler nachkommen und über meinen sportlichen Werdegang berichten.

Schon auf die Jahre meiner ersten Jugend fiel ein tiefer Schatten, indem ich das Los so vieler Kinder der damaligen Zeit teilte und als achtjähriger Knabe meinen Vater kurz vor dem Ende des Weltkrieges verlor. Doch sein leuchtendes Beispiel zäher Pflichterfüllung, sein ausgeprägter Wille und seine mahnenden Worte haben einen tiefen Eindruck auf mich gemacht; sie sind in mir wachgeblieben und haben meine ganze Entwicklung entscheidend beeinflußt. Eine harte Kindheit, die gleichsam zum Prüfstein für mich wurde, und die Ungunst der Zeit haben es nicht verhindern können, daß ich mich geradlinig entwickelte, doch haben sie meinen Charakter frühzeitig reifen lassen.

Mit neun Jahren zeigte mir der Zufall zum erstenmal die Spur, die mich zum Jiu-Jitsu hinführte, und damals schon lernte ich die ersten Griffe eines Sportes, der den Kindern dieses Alters in der damaligen Zeit noch unbekannt war.

Ich war von Haus aus ein zarter, ja vielleicht sogar schwächlicher Knabe und stand mit meinen Körperkräften hinter denen der meisten meiner Schulkameraden weit zurück. Dies wurde jedoch bald anders, als es mir bei einer der nächsten Raufereien gelang, einen Schulkameraden vermittels eines Jiu-Jitsu-Griffes so kunstgerecht umzulegen, daß er für die nächsten Augenblicke nicht aufzustehen vermochte. Die Belohnung für meinen unbestrittenen Sieg bestand in etlichen Strafstunden! Dennoch blieb ich dem Jiu-Jitsu in meinen Gedanken treu.

Als mich im Alter von etwa 15 Jahren das Schicksal im Gebirge einem Jiu-Jitsu-Fachmann zuführte, der mich in das System dieses Sportes einführte, wurde mir der tiefe und unbestreitbare Wert dieser Kampfwaffe ganz besonders offenbar. Und als ich

kurze Zeit darauf gezwungen war, das Jiu-Jitsu in einigen Gefahrenmomenten praktisch anzuwenden, lernte ich den unschätzbaren Wert, den diese Verteidigungswaffe für die Menschheit bedeutet, eindeutig und klar genug kennen, um mich von dieser Zeit an diesem Naturquell menschlicher Verteidigungskraft mit der ganzen Begeisterung und Energie eines jungen Menschen zu widmen.

Allmählich reifte in mir der Plan, meine Ideen innerhalb eines eigenen Unternehmens unter Auswertung der von mir in der Zwischenzeit noch gesammelten Erfahrungen zu verwirklichen und einen Sport zu lehren, der für alle Menschen und besonders für die Schwachen unter ihnen nur von Nutzen sein konnte. So gründete ich, von jugendlichem Tatendrang erfüllt, im Alter von 20 Jahren eine Sportschule für Jiu-Jitsu und Gymnastik. Hindernisse und Schwierigkeiten stellten sich mir genug in den Weg. Einerseits war ich noch nicht einmal mündig, so daß ich allein schon aus diesem Grunde Schwierigkeiten mit dem Erhalt der behördlichen Genehmigung für die Ausübung eines derart verantwortungsvollen Berufes hatte. Ich mußte mir also erst das Vertrauen der zuständigen Behörde erwerben und habe es meinen persönlichen Bemühungen allein zu verdanken, daß mir die Lehrgenehmigung erteilt wurde.

Andererseits mußte ich aus eigenen Mitteln eine fachgemäße Einrichtung für meinen ersten Unterrichtsraum anschaffen, was mir besonders schwer fiel, da ich alles andere als ein Krösus war. In dieser Zeit empfand ich den frühen Tod meines Vaters wieder besonders bitter. Doch meine jugendliche Begeisterung im Verein mit meiner zähen Willenskraft siegte, die Sportschule wurde gegründet, und es fanden sich für mein junges Unternehmen auch genügend Schüler, die mir in kameradschaftlicher Hingabe treu zur Seite standen.

Mit dem Aufbau der Sportschule begann ich auch ein intensives weiteres Sportstudium. Ich lernte in dieser Zeit einen japanischen Fachmann kennen, der durch unser gemeinsames Training meine Kenntnisse in der Technik der japanischen Kampfweise erweitern half und mich auch mit den Erziehungsmethoden der japanischen Jiu-Jitsu-Schulen vertraut machte.

Angeregt durch die in Nippon bestehende Einrichtung von Leistungsstufen für die Meistergrade, führte ich bereits 1930 in meiner Sportschule ein Leistungsklassensystem ein, denn ich erkannte sehr bald, daß die Gliederung in Leistungsklassen den Schüler anspornt und somit ein vorzügliches Erziehungsmittel darstellt. Dieses System besteht in meiner Lehrstätte heute noch. Meine Schüler müssen deshalb nach gewissen Zeitabständen eine Prüfung in der jeweils hierfür vorgesehenen Klasse ablegen.

Im Laufe der Zeit habe ich bei Hunderten von Vorführungen mit unermüdlichem Eifer immer wieder darauf hingewiesen und auch im einzelnen dargelegt, wie wertvoll das Jiu-Jitsu für die Menschheit ist. Fragen und Zweifel, die hierbei geäußert wurden, konnten von mir stets theoretisch und praktisch geklärt werden. Während dieser Zeit lernte ich auf meinen Reisen Fachleute kennen, unter ihnen einen ausländischen Meister, und konnte durch gemeinsamen Trainingsaustausch mit ihnen meine Kenntnisse erweitern. So arbeitete ich ungeachtet mehrfacher Angriffe rastlos und mit zähester Hingabe am Ausbau meiner Idee und an der Durchführung meines Programmes von 1930. Niemand konnte mich daran hindern, meine Sportschule, die mittlerweile die Bezeichnung „Institut" erhalten hat, so weit zu fördern, daß sie sich eines guten Namens erfreut.

Trotz mancher Schicksalsschläge bin ich bis zum heutigen Tage zähe auf meinem Weg zum Ziel weitergeschritten und habe 1940 das zehnjährige Bestehen meines Institutes, das ich damals im jugendlichen Alter von 20 Jahren gründete, feiern können.

Wolfram Werner

Zu meinem zweiten Buch*)

Mein nun vorliegendes zweites Buch soll das Jiu-Jitsu in seiner ganzen Stärke veranschaulichen. Alle Griffe sind hier in gesteigerter Wirkungsform dargestellt.

Die hohe Schule baut sich auf genau den Lehrstufen auf, wie sie im ersten Lehrbuch bereits beschrieben sind, nur daß hier größere Anforderungen an die Elastizität des Körpers gestellt werden. Ebenso beanspruchen die Griffanwendungen ein stärkeres Durchtrainieren des Körpers, das durch die entsprechende Schulung, wie sie im ersten Lehrbuch behandelt ist, erzielt wird. Die Vorschule muß deshalb nun in einem noch höheren Maße gepflegt werden. Da ferner bei den einzelnen Würfen die Fallübungen anzuwenden sind, ist auch die Grundschule der Fallübungen zu üben.

In meinem Institut wird außerdem noch eine ganz besondere Gruppe von Fallübungen gelehrt, die ich nicht alle in diesem Buche anführen kann.

*) Als Hauptwerk des gleichen Verfassers erschien: „Die Waffe Jiu-Jitsu und Judo-Kampf-Sport" mit 302 prächtigen Atelierbildern (2,50 RM.). Inhaltsverzeichnis siehe Seite 60. Zu beziehen durch die Buchhandlung, die dieses Buch lieferte.

Jiu-Jitsu – Judo als Kampfsport

Vor nunmehr etwa 50 Jahren hat der japanische Professor Kano im Geiste der traditionellen Tugenden der Samurai aus dem Jiu-Jitsu ein weiteres sportliches Erziehungsmittel entwickelt, das er Jiu-Do nannte.

Jiu-Do, oder auch einfacher Judo genannt, ist ein echt japanischer Kampfsport, jedoch vom Jiu-Jitsu nicht zu trennen, da es einen wesentlichen Bestandteil des gesamten Jiu-Jitsu-Sportes darstellt. Der Zweck des Judo-Sportkampfes liegt in einem Ausgleich der Gewichtsklassen dahingehend, daß auch ein körperlich leichter gegen einen körperlich schwereren Partner mit Erfolg kämpfen kann. Dem Prinzip dieses Sportes paßt der Japaner auch seine Kleidung an, indem er das Judo in Kimono und langer Hose ausführt. Der Jiu-Jitsu — Judo-Kampfsport ist in Japan zum Nationalkampf geworden, der in den Schulen und Universitäten gelehrt und von allen Japanern, gleich welchen Alters oder Geschlechts, mit Hingabe und gleichsam mit einem Gefühl der Selbstverständlichkeit geübt wird.

Das Judo bedeutet für den Japaner soviel wie „ritterliche Kampfweise" oder „ehrenvoller Weg". Dem Judo liegen also die gleichen Momente zugrunde wie dem Bushido*). Bushido ist ein klar durchdachtes, in allen Lebenslagen brauchbares System der Menschenbehandlung und Selbsterziehung. Der Anhänger des Bushido sieht den Sinn seines Daseins in der rechten Einordnung seiner eigenen Person in die Forderungen und Notwendigkeiten der Gemeinschaft. Wer nach Bushido lebt, lernt furchtlos handeln. In diesem durch alte Überlieferungen geformten Geist, der durch das Jiu-Jitsu — Judo erneuert und weitergeführt wird, pflegt der Japaner seine ganze Lebensführung einzurichten. So ist es auch

*) Bushido, von Friedrich Spiegelberg; Band 2 der Talisman-Bücherei. Preis 1 RM. Zu beziehen durch die Buchhandlung, die dieses Buch lieferte.

zu verstehen, daß er das Jiu-Jitsu — Judo anders betreibt als die Völker des Abendlandes.

Infolge seiner uns vielfach fremd anmutenden Erziehung und Weltanschauung, welch letztere auf einer so ganz anders gearteten religiösen Einstellung beruht, hat der Japaner auch eine andere Einstellung zu den Dingen als wir Europäer. So kann der Japaner unzählige Male ein und denselben Griff üben, ohne dabei zu ermüden. Aus seiner Erziehungsform heraus erklärt sich auch die geballte, unbeugsame Kraft des japanischen Volkes.

Das Judo bedeutet im Französischen Prinzip der Gelenkigkeit und im Deutschen Grundkraft der Gelenkigkeit oder Weg zur Ritterlichkeit. Mit dem Wort Judo ist es genau so wie mit dem Wort Jiu-Jitsu. Es ist fast unmöglich, diese beiden japanischen Begriffe ihrem vollen Sinn nach zu verdeutschen, da das Sprachidiom des Japanischen oft bis zu acht verschiedene Ausdrucksformen für ein und denselben Begriff besitzt.

Auf der Grundlage des Jiu-Jitsu hat sich ein Kampfsport entwickelt, der der Reifung des Jiu-Jitsu-Schülers hierin dient. Jedoch sollte das Jiu-Jitsu—Judo nicht nur als Kampfmittel allein, sondern auch als reiner Sport in immer weiteren Kreisen Eingang finden, da es alle Voraussetzungen für eine sportliche Ertüchtigung erfüllt.

Beim Judo-Sportkampf treten, ebenso wie beim Jiu-Jitsu, alle Muskeln in Tätigkeit, soweit sie für die Ausführung des jeweiligen Kampfgriffes benötigt werden. Sie werden in ihrer Tätigkeit gelenkt durch den Geist, der vor jeder Kampfphase bestimmt, ob Gelenkigkeit, Schnelligkeit oder Gleichgewichtsverteilung anzuwenden sind.

So kämpfen nach Erlernung der Kampfgriffe zwei Jiu-Jitsu-Schüler miteinander nach einer feststehenden Kampfregel. Jeder hat nun nach einer Blöße des anderen zu suchen, um diese für einen Angriff oder für eine Abwehr auszuwerten und den Gegner zur Aufgabe des Kampfes zu zwingen.

Im Original-Judo des Japaners ist die Kampfweise etwas anders, und zwar aus Gründen, die bereits angedeutet wurden. Seine

Kampftechnik beruht im Laufen und im Schwingen der Würfe auf eine Art, wie sie den anderen Völkern nicht so zu eigen ist.

Wir Europäer dagegen sind auf eine Kampfweise eingestellt, die unseren vielfach ganz anders gearteten rassischen und lebensanschaulichen Gegebenheiten entspricht. Nicht allein, daß wir im großen und ganzen einen schweren Körpertyp darstellen, wir pflegen auch mehr die rein praktische und vielleicht auch mehr nüchterne Form, während der Japaner beim Ausüben des Jiu-Jitsu—Judo niemals die Berücksichtigung der religiösen Momente außer acht läßt. Aus diesen Gründen erklären sich die Abweichungen in der Ausführungsweise des Judo in den anderen Ländern. Unsere Art der Kampfschulung stählt den Körper und macht ihn widerstandsfähiger, fördert Mut, Entschlossenheit und folgerichtiges Kombinationsvermögen durch den Zwang zur richtigen Wahl und wechselseitigen Verbindung der Griffe während des Sportkampfes.

Der Zweck dieses Sportkampfes ist die Erziehung zu Selbstzucht und Disziplin. Der Kämpfer darf niemals vergessen, daß er als Partner einen Kameraden vor sich hat. Er muß ferner stets daran denken, daß es sich bei der Verteidigung nicht um einen Ernstfall handelt, in dem es gilt, den Gegner unschädlich zu machen, sondern um ein sportliches Kampfspiel mit dem Zweck einer geistigen Schulung und straffen Körperertüchtigung. Haben die vielen Erziehungsmomente des Judo zu einem Ausgleich von Körper und Seele in ihrem wechselseitigen Kräftespiel geführt, so wird das Ziel der Reife erreicht. Sind die Erkenntnisse über den Zweck und den Wert des Judo in das Volk gedrungen, dann werden auch die immer noch vielfach herrschenden Vorurteile über den Jiu-Jitsu-Kampfsport verschwinden.

Die Schule des Judo-Kampfsportes

Der Jiu-Jitsu — Judo-Kampfsport gliedert sich in die

1. Laufschule,
2. Wurfschule,
3. Schule der Kampftechniken,
4. Kampfschule.

In der Laufschule lernen die beiden Partner das kampfgemäße Laufen und das Dirigieren des Gegners für den Kampfgriff. In der Wurfschule werden die Würfe geübt, mit denen der Gegner aus dem Gleichgewicht gehoben und zu Fall gebracht wird. Die Wurfgriffe müssen dauernd geübt werden. In der Schule der Kampftechniken lernt man, wie die Wurfgriffe nun am Boden mit Hebel- oder Festhaltegriffen verbunden werden. Hat man die Übungen der ersten drei Schulgruppen fleißig durchgenommen, beginnt man mit der Schule des Sportkampfes selbst, wo es gilt, den Partner mittels der gelernten Kampfgriffe durch Punktvorsprung zu besiegen oder durch Hebeltechnik zur Aufgabe des Kampfes zu zwingen.

Einige Bilder, die die Arten der Kampfschulung veranschaulichen, sind in diesem Buch enthalten. Wer sich über den Sportkampf näher unterrichten will, sei auf den Artikel „Jiu-Jitsu—Judo als Kampfsport" verwiesen.

Das Jiu-Jitsu und die Frau

Wie ich bereits in meinem ersten Buche erwähnte, kann jeder Mensch, gleich welchen Alters und Geschlechts, Jiu-Jitsu betreiben. Für die Frau sind insofern Änderungen in der Form des Trainings vorzunehmen, als der Kampfsport für sie kaum in Frage kommt, während das Jiu-Jitsu als Verteidigungswaffe für die Frau den gleichen Wert besitzt und auch von ihr mühelos erlernt werden kann. Es erhält ihren Körper in Form, bildet ihn harmonisch durch und erzieht die Frau genau so zu Selbstvertrauen und Charakter wie den Mann.

Darüber hinaus besitzt die Frau in dem Jiu-Jitsu eine beachtliche Waffe gegen tätliche Belästigungen. Der Mann erwartet als Abwehrmaßnahmen von der Frau wohl Stoßen, Beißen, Kratzen oder als letztes „schweres Geschütz" die bekannte Ohrfeige, aber niemals einen Jiu-Jitsu-Griff, der ihn durch die Luft fliegen läßt. Ein geschickter Jiu-Jitsu-Griff ist also auch für die Frau eine gute Waffe für den Ernstfall.

Die Frau macht die Grundschule des Jiu-Jitsu genau so durch wie der Mann, nur daß sie es etwas leichter hat. Sie beginnt also auch mit der Körperschule, läßt jedoch die schwereren Übungen — und von diesen vor allem diejenigen, die Brust und Leib zu sehr beanspruchen — weg. Bauchmuskelübungen können natürlich mit Maß und Ziel betrieben werden.

An die Körperschule schließt sich die Grundschule der Fallübungen an. Hier soll die Frau nicht so stürmisch vorgehen, um innere Erschütterungen zu vermeiden. Die Fallübungen sollen ja auch kein Stürzen sein, sondern ein federndes Fallen mit leichtem Abrollen und geschmeidigem Aufstehen.

Mit der jetzt folgenden Schule der Griffübungen setzt das Jiu-Jitsu als Verteidigungswaffe der Frau ein. Es bringt ein für die mannigfachen Angriffsmöglichkeiten besonders geeignetes

Spezialgrifffyſtem, das den Kräften und beſonderen Eigenheiten des Frauenkörpers angepaßt iſt. Hier ſteht ihr beſonders die wunderbare Waffe der Handkantenſchläge für ernſte Gefahrenmomente zur Verfügung.

Wir ſehen alſo, daß die Beherrſchung des Jiu-Jitſu für die Frau nicht allein eine ſportliche Bereicherung darſtellt, ſondern im täglichen Leben ſogar von ausſchlaggebender Bedeutung für ſie werden kann. Deshalb ſollte ſich die Frau mehr als bisher dieſem ſchönen und edlen Sport zuwenden.

Das Jiu-Jitſu und der Mann

Das Jiu-Jitſu erhält in der Ausübung von ſeiten des Mannes einen ernſteren Sinn. Bei ihm geht es nicht allein um Anrempelungen, ſondern um einen Kampf, der leicht in bitterſten Ernſt ausarten kann. So bedeutet das Jiu-Jitſu für den Mann eine Waffe im Kampf auf Leben und Tod. Sie wirkt ſofort entſcheidend, wenn ſie richtig angeſetzt iſt und den Gegner überraſchend trifft. — Wie ein Kampf ausgehen kann, wenn der Angegriffene ohne Waffen iſt und ſich nicht zu helfen weiß, zeigt folgender Fall, der ſich in einer ländlichen Gegend ereignet hat: Zwei hadernde Burſchen gerieten aus Jähzorn in eine Schlägerei, in deren Verfolg der Stärkere den Schwächeren einfach niederſchlug, und zwar derart, daß er weggetragen werden mußte. Nach etwa vierzehn Tagen wiederhergeſtellt, übte der Geſchlagene Vergeltung. Er legte ſich des Nachts in einem Park in den Hinterhalt, ſprang, als er ſeinen Feind an ſeinem Verſteck vorübergehen ſah, aus dem Gebüſch heraus und ſtach blindlings mit dem Meſſer auf ihn ein. Der ſtarke, robuſte Menſch war gegen dieſen Angriff vollkommen wehrlos. Anſtatt eine Parade gegen den erſten Angriff zu machen, legte er ſeine Hände ſchützend vor ſeinen Körper. Dies Verhalten war taktiſch falſch und hatte zur Folge, daß der überfallene ſchwer verletzt wurde. Hätte ſich dieſer ſtämmige Menſch nicht allein auf ſeine rohe Kraft verlaſſen, ſondern auch das Jiu-Jitſu gelernt, dann hätte er ſich durch nur einen einzigen ſachgemäßen Abwehrgriff das Krankenlager erſpart.

Aus der Art und Weiſe, wie der Überfallene die Stiche parieren wollte, geht deutlich hervor, daß der Menſch, allgemein geſprochen, den bedrohten Körperteil inſtinktiv mit der Hand ſchützen will. Dieſer Fall mußte für den Angegriffenen ungünſtig ausgehen, da die Hände zur Abwehr falſch eingeſetzt waren; ſie hätten in der gleichen Zeit durch einen richtig angeſetzten Abwehrgriff die Lage umgekehrt. Gerade hierfür hat man im Jiu-Jitſu die einzig wirkſame Abwehrmethode.

Leider ſind viele Menſchen immer noch der Meinung, daß man ſich beim Jiu-Jitſu vorher immer erſt die Griffe überlegen müſſe, bevor man ſie anwenden könne, während ein Schlag doch viel leichter anzuwenden ſei. Dieſe Anſicht iſt gänzlich unbegründet. Das Jiu-Jitſu wird ſo gelernt wie das Schreiben in der Schule. Ebenſo wie einem beim Schreiben von irgendwelchen Wörtern die einzelnen Buchſtaben in der richtigen Reihenfolge gleichſam automatiſch zufallen, ſo bedarf es auch beim Jiu-Jitſu keines langen Überlegens. Ein blitzſchnelles Erfaſſen der Lage löſt ſofort den jeweils benötigten ſicheren Jiu-Jitſu-Gegengriff für die Abwehr aus.

Die Handkantenſchläge

Für die Abwehr lebensgefährlicher Angriffe ſteht dem Jiu-Jitſu-Schüler noch eine Reihe von Handkantenſchlägen zur Verfügung, von denen einige unbedingt tödlich ſind. Wo die Handkantenſchläge anzubringen ſind, zeigt das Bild Nr. 51 dieſes Buches.

Die Schläge werden federnd ausgeführt und erſt kurz vor dem Ziel mit der nötigen Schwungkraft verſehen. Zwei Bilder aus der Gruppe der Entfeſſelungsgriffe in meinem erſten Lehrbuch (Nr. 28 und 34) zeigen, wie Handkantenſchläge geführt werden.

Ich mache darauf aufmerkſam, daß die auf dem Bild als tödlich bezeichneten Handkantenſchläge nur in Fällen höchſter Not oder Lebensgefahr angewandt werden dürfen. Man möge ſich dieſes Gebot ſtändig vor Augen halten und leſe den Abſchnitt wiederholt.

Griffschule
Verteidigungswaffe Jiu-Jitsu

Gruppe A:

Paraden und Abwehrgriffe gegen Dolchstiche

Ich bemerke für alle Grifflehrbilder, daß meine Person auch im 2. Lehrbuch ständig der Jiu-Jitsu-Griffausführende ist, also der Verteidiger. Zur leichteren Übersicht bezeichne ich auch in diesem Lehrbuch den Angreifer, also den Gegner, einfach mit G. und den Verteidiger, also den Jiu-Jitsu-Schüler, mit Sch. bei allen Grifferklärungen.

Bild 1

G. sticht von innen heraus nach der rechten Schlagader von Sch. — Sch. pariert den Stich mit dem rechten Unterarm und nimmt gleichzeitig die Beinstellung wie im Bild ein.

Bild 2

Nach der Parierung faßt Sch. mit seiner rechten Hand den rechten Sticharm von G. beim Handgelenk und dreht diesen Arm etwas nach vorn. Mit seiner linken Hand greift Sch. um den Hals von G. dessen Jackettkragen. Sch. führt als drittes seinen linken Fuß auf die rechte Kniekehle von G.

Bild 3

Sch. bringt G. nun folgendermaßen nach hinten zu Fall: Sch. reißt mit seiner Linken G. nach hinten, während er mit seinem linken Fuß kräftig in die rechte Kniekehle von G. stößt.

Bild 1

Bild 2

Bild 3

Bild 4:

Nachdem Sch. G. zu Fall gebracht hat, zieht er den zustechenden Arm über die rechte Leiste zum Hebel an. Gleichzeitig schnürt Sch. dem G. die Luft ab, indem er seinen linken Unterarm hart gegen den Kehlkopf von G. drückt und an seine linke Brustseite preßt.

Bild 5:

G. sticht von unten in den Leib von Sch. — Sch. pariert den Stich mit dem linken Unterarm und geht in eine seitliche Sprungstellung, wie es das Bild deutlich zeigt.

Bild 6:

Nach der Parade greift Sch. die Hand von G., und zwar so, daß beide Daumen auf dem Handrücken liegen.

Bild 4

Bild 5

Bild 6

Bild 7:

Sch. führt nun den zustechenden Arm nach oben und drückt dabei das Handgelenk nach dem Kopf von G. Sch. schlägt darauf mit seinem linken Fuß (flache Fußsohle) in die rechte Kniekehle von G.

Bild 8:

Veranschaulicht den Fall von G. nach hinten und das Entwinden des Dolches. Dieses geschieht durch scharfes Drücken des Handgelenkes nach dem Kopf von G.

Das Dolchabwehren links und rechts üben!

Gruppe B:

Paraden und Abwehrgriffe gegen Fußtritte

Bild 9:

G. schlägt mit dem Fuß Sch. in den Leib. Sch. pariert den Fußschlag mit dem linken Unterarm und greift mit seiner rechten Hand die Ferse des rechten Fußes von G.

Bild 7

Bild 8

Bild 9

Bild 10:

Sch. bringt den gegnerischen Fuß in seine rechte Achselhöhle und drückt mit seinem linken Unterarm kräftig auf die Kniescheibe des stoßenden Beines von G. Dadurch fällt G. nach hinten auf den Boden.

Bild 11:

Sch. hat G. zu Fall gebracht und zieht darauf folgenden Fußhebel an: Sch. führt seine linke Hand auf das Schienbein von G., kurz oberhalb des Fußes, und bringt seine rechte Hand unter den gegnerischen Fuß auf seinen linken Unterarm; Sch. legt nun sein Gewicht nach der Fußeinschließung von oben nach hinten, wodurch der Fußhebel entsteht.

Bild 12:

G. schlägt von außen nach der Nierengegend von Sch. Dieser unterfängt den Fußschlag durch Einwinkelung des linken Unterarmes, greift mit seiner Rechten in die Kniekehle von G. und reißt den Fuß von G. nach rechts.

Bild 10

Bild 11

Bild 12

Bild 13:

Nachdem Sch. das Bein von G. kräftig nach rechts gedreht hat, kommt G. nach vorn in die Bauchlage zu Fall.

Bild 14:

Sch. hat G. zu Boden gebracht und legt hier seinen rechten Unterarm in die Kniekehle von G., während der Fuß von G. an der Schulter von Sch. liegt. Sch. greift mit seiner linken Hand seinen rechten Unterarm und drückt kräftig in die Kniekehle von G. Sch. schiebt jetzt seinen Oberkörper nach vorn zum Kopf von G., wodurch ein schmerzvoller **Beinhebel** entsteht.

Fußabwehren links und rechts üben!

Bild 13

Bild 14

Gruppe C:
Abwehr bei Revolverbedrohung

Bild 15:

G. bedroht Sch. mit dem Revolver und gleichzeitigen Kommando „Hände hoch!" Sch. scheint dieser Aufforderung nachzukommen, hebt aber die Arme nur bis zu einem gewissen Grad.

Bild 16:

Sch. geht bei dem „Hände hoch" zur Entwaffnung über, faßt mit seiner rechten Hand die Revolverhand von G. und schlägt mit seiner linken Handkante in die Armbeuge von G.

Bild 17:

Sch. stößt nach dem Reinschlagen in die Armbeuge die Revolverhand hoch und nach hinten.

Bild 15

Bild 16

Bild 17

Bild 18:

Sch. stellt sein rechtes Bein hinter das rechte Bein von G. und drückt die Revolverhand nach hinten herunter auf den Boden, während Sch. mit seiner Linken den Arm von G. in der Gelenkbeuge zu sich hochzieht. Sch. bringt hierdurch G. zu Boden.

Bild 19:

Sch. hat G. zu Boden gebracht und kniet mit seinem rechten Knie in dessen Achselhöhle. Sch. legt seine rechte Hand auf die Revolverhand, wie im Bild gezeigt wird, und drückt die Revolverhand kräftig auf den Boden nach hinten. Sch. führt hierzu seine linke Hand am Ellbogen am Arm von G. und drückt diesen nach vorn hoch, wodurch sich der Schmerz bei der Entwaffnung von G. noch weiter verstärkt.

Die Abwehr muß links und rechts geübt werden. Ich verweise bei der Revolverabwehr auf den Artikel: „Jiu-Jitsu: Training — Taktik — Technik" in meinem ersten Lehrbuch, besonders auf die Taktik bei Revolverbedrohung.

Bild 18

Bild 19

Bild 20

Gruppe D: Jiu-Jitsu im Scharfangriff

Bild 20:

Sch. greift mit seiner linken Hand den Jackettrand von G. und legt seinen linken Unterarm im Winkel vor dessen Hals. Hierauf greift Sch. mit seinem rechten Arm zwischen den Oberschenkeln von G. hindurch und faßt mit seiner Rechten in der Hüftgegend hinten das Jackett, wie es das Bild zeigt.

Bild 21:

Sch. hat nun G. mit seinem rechten Arm ausgehoben und drückt mit dem linken Arm G. nach hinten auf den Boden.

Bild 22:

Am Boden angekommen, legt Sch. seinen linken Unterarm gut auf den Hals von G., während er mit seiner rechten Hand den Unterkörper von G. nach vorn zu dessen Kopf drückt. Dadurch schnürt er G. die Luft ab.

Bild 21

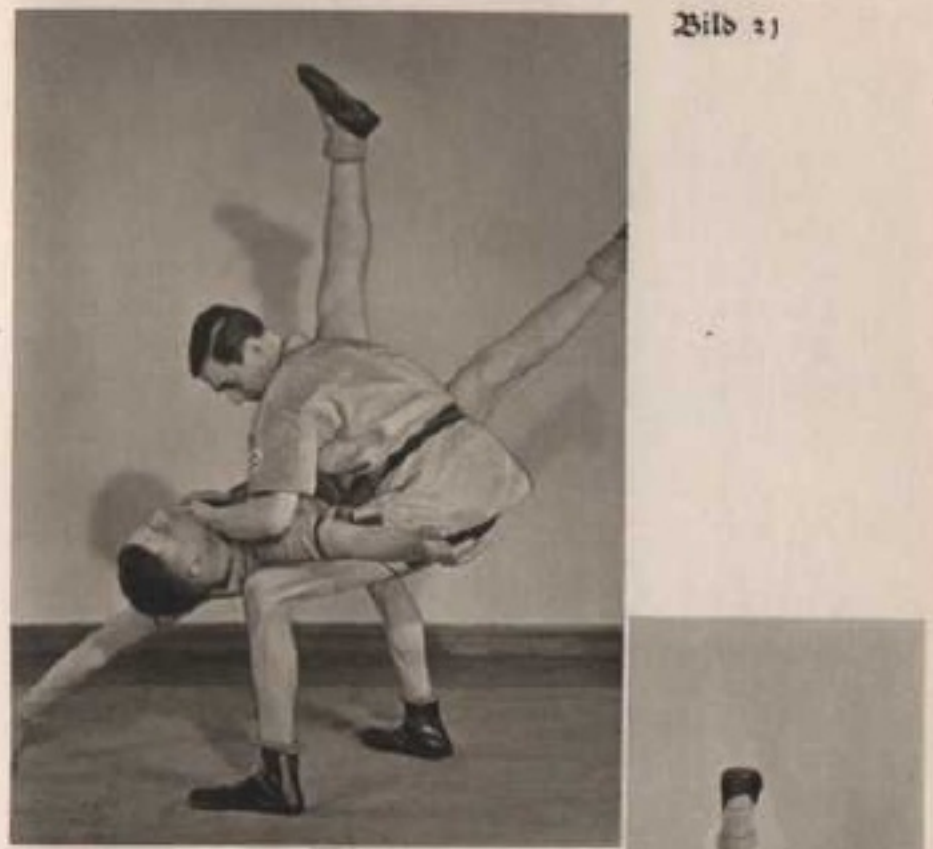


Bild 22

Bild 23:

Sch. stellt sich seitlich vor den Körper von G. und faßt mit seiner rechten Hand dessen Jackett im Nacken. Sch. zieht nun den Körper von G. auf seinen Rücken und kniet plötzlich rechts hin. Dadurch kommt G. in einem Schwung auf den Rücken von Sch. und rollt nach vorn über die Schulter im Bogen ab. Das Bild zeigt deutlich das Abgleiten vom Rücken.

Bild 24:

Nachdem Sch. G. abgeworfen hat, legt er, wie im Bild ersichtlich, G. von hinten die Kopfschere an.
Wie die Kopfschere ausgeführt wird, ist leicht aus dem Bild zu ersehen. Das rechte Bein liegt unten, und das linke liegt auf ihm drauf. Durch Zusammenpressung der Oberschenkel und Schließung der Beine vorn bei den Füßen ergibt sich die Kopfschere.

Bild 25:

Sch. springt von der Seite G. scharf und kräftig in die Leiste, wodurch G. sofort zu Boden kommt.
Ich bemerke zu dieser Gruppe D und auch zu der Gruppe N im ersten Lehrbuch, daß die Jiu-Jitsu-Scharfangriffe nur in der Notwehr ausgeführt werden dürfen, die allein zum Scharfangriff berechtigt.

Beim Üben
größte Sorgfalt walten lassen!

Bild 23

Bild 24

Bild 25

Gruppe E: Schule des Jiu-Jitsu – Judo-Kampfsportes

1. Laufschule

Bild 26:

Sch. faßt mit seiner linken Hand von außen den Kampfjackenärmel von G., während seine rechte den Kampfjackenrevers ergreift. Nun beginnt das Üben des Kampflaufstils. Sch. bringt als erstes seinen linken Fuß nach hinten, wobei er gleichzeitig mit seiner linken Hand G. kräftig mitzieht, wodurch G. gezwungen ist, das rechte Bein vorzustellen. Derselbe Schritt wird nun links und rechts hintereinander geübt.

Bild 27 und 28:

Diese beiden Bilder veranschaulichen von beiden Seiten den Laufschritt eine Phase weiter. Sch. zieht G. kräftig an sich, und zwar so, daß das Gewicht von G. auf einen Punkt bzw. auf ein Bein verlagert wird.

Bild 26

Bild 27

Bild 28

Bild 29:
Zeigt das Drehen des Gegners. Sch. zwingt hier G. zu einer Wendung aus der geraden Laufstellung.
In der Laufschule lernt Sch. das kampfgemäße Laufen und Dirigieren des Gegners für den Kampfgriff. Die Bilder 26—29 veranschaulichen deutlich das Laufen, ferner das Anfichziehen des Gegners, um diesen zu Gewichtsverteilungen und Wendungen zu zwingen.

2. Wurfschule

Sch. faßt mit seiner linken Hand den rechten Ärmel von G. — Sch. greift weiter mit seiner rechten Hand den Jackettrand am Hals und stellt sein linkes Bein seitlich vor das linke Bein von G.

Bild 30

Bild 31:

Sch. macht nun eine Wendung nach links derart, daß sein rechtes Bein zwischen seinem eigenen linken sowie dem linken Bein von G. hindurchgeführt wird und Sch. vor G. so zu stehen kommt, wie es das Bild zeigt. — Jetzt lädt Sch. den G. mit seinem Rücken aus leichter Kniebeuge auf.

Bild 32:

Zeigt den Abwurf über die rechte Schulter. G. fällt durch diesen Wurfgriff zu Boden.

Bild 33:

Sch. faßt mit seiner Rechten den Ärmel von G., während seine Linke die Kampfjacke in der rechten Achselhöhle ergreift. Sch. winkelt sein linkes Bein ein und drückt mit der Fußsohle in die linke Kniekehle; gleichzeitig reißt Sch. G. mit seiner rechten Hand zu sich heran und hebt G. mit der linken Hand und dem Bein hoch.

Bild 34: Veranschaulicht den Abwurf des Wurfgriffes von Bild 33. Sch. bringt G. durch das Anheben mit seinem linken Bein durch einen Schwung zu Boden.

Bild 35:

Sch. steht hier durch eine Kampfwendung mit dem Rükken vor G. — Sch. hat mit seiner Linken die Kampfjacke von oben an der Kugelspitze gefaßt; seine rechte Hand greift die Jacke in der Achselhöhle von G., und nun stellt Sch. seinen linken Fuß so auf die Zehen, daß er seitlich vor dem linken Fuß von G. steht.

Bild 36:

Sch. beugt sich nach Erfassen der Jacke, wie Bild 35 zeigt, nach vorn und zieht G. auf seine rechte Hüfte.

Bild 37:

Sch. hebt jetzt mit seinem rechten gestellten Bein durch einen Schwung die Beine von G. nach hinten hoch und wirft G. mit einem Schwung über seine rechte Hüfte nach vorn ab.

Bild 38:

Sch. faßt mit seiner Rechten außen den Jackenärmel, während seine Linke innen am Hals die Jacke ergreift. Sch. bringt seinen rechten Fuß in die linke Leiste von G. und läßt sich auf sein Gesäß fallen.

Bild 39:

Während des Fallens hat Sch. G. mit an seine Brust gezogen und bringt seinen linken Fuß von innen in die Kniekehle, wie es das Bild deutlich zeigt. Nun liegt G. vollkommen auf den Füßen und Armen von Sch.

Bild 40:

Sch. wirft G. zur Seite durch die Beintechnik ab. Das geschieht dadurch, daß Sch. mit seinem rechten Fuß einen Schwung zur Seite gibt, der mit dem linken Fuß in der Kniekehle noch durch Nachwerfen verstärkt wird, wie es das Bild im Moment festhält.

Bild 41:

Sch. hat im Stand den linken Fuß in die rechte Leiste von G. gesetzt und ist zu Boden gegangen, wie bereits in Bild 38 erwähnt.

Bild 42:

G. liegt jetzt auf der Fußsohle von Sch., und der Oberkörper wird von Sch. gestützt.

Bild 43:

Sch. wirft G. zur Seite ab, wie es das Bild gut darstellt.

3. Schule der Kampftechniken in der Bodenlage

Festhaltegriffe

Nachdem Sch. G. durch irgendeinen Wurfgriff geworfen hat, schließt er dann in der Bodenlage folgende Festhaltegriffe an:

Bild 44:

Sch. klemmt den rechten Arm von G. zwischen seinen Beinen ein. Sch. führt seinen rechten Arm unter dem rechten Oberarm von G. hindurch und greift die Jacke vor dem Hals. Dadurch ist der linke Arm von G. auch festgehalten. Sch. bringt als letztes seinen linken Unterarm unter dem Nacken von G. hindurch und ergreift dort die Jacke.

Bild 45:

Sch. liegt auf der Bruft von G., führt feinen rechten Unterarm unter dem Nacken von G. hindurch und ergreift die Jacke an deffen Kugelfpitze. Der linke Arm von Sch. geht über den Arm von G. und winkelt fich unter deffen Oberarm nach der Bruft, um hier die Jacke zu erfaffen, wie es das Bild auch genau zeigt.

Bild 46:

Sch. hat hier feinen rechten Arm in derfelben Stellung wie im Bild 45; nur führt Sch. den rechten Arm von G. mit feiner linken Hand über feine rechte Leifte zum Hebel, der durch das linke Bein gehalten wird. Danach greift Sch. mit feiner linken Hand die Jacke vor dem Hals von G.

Bild 45

Bild 46

Bild 47:

Sch. hält G. hier folgendermaßen fest: Sch. ist mit seinem rechten Arm unter die Schultern von G. gegangen und faßt dort dessen rechten Unterarm im Winkel fest an. Sch. führt darauf seinen linken Unterarm unter dem Oberarm von G. hindurch und ergreift seine eigene Kampfjacke. Als drittes hat Sch. mit seinem linken Bein das linke Bein von G. gefesselt, wie es im Bild gut ersichtlich ist.

Bild 48:

Sch. nimmt den Reitsitz ein und sitzt auf G. — Sch. geht mit seiner linken Hand unter dem rechten Oberarm von G. hindurch und faßt die Jacke in der Mitte, während er mit seiner Rechten unter die linke Armbeuge von G. gegangen ist, um dort das Handgelenk zu erfassen und zu sich nach hinten zu reißen.

Ferner gehören in die Schule der Bodenkampftechniken alle Armhebel der Gruppe K aus dem ersten Lehrbuch. Die Armhebel finden anschließend an einen Wurf in der Bodenlage genau so Anwendung wie die Festhaltegriffe.

Bild 47

Bild 48

4. Kampfschule

Einiges aus dem Jiu-Jitsu – Judo-Sportkampf selbst

Nach dem Erlernen der Lauf- und Wurfschule sowie der Schule der Bodenkampftechniken treten die beiden Kampfpartner in den Ring. Hier beginnt mit dem Sportgruß durch Handschlag die erste Kampfrunde. Beide Schüler müssen danach trachten, immer in elastischer Beweglichkeit und leichtbeschwingter Weise den Kampf zu führen, niemals aber sich kraftstrotzend und schwerfällig auf der Matte zu verrammeln.

Die drei gelernten vorhergehenden Schulgruppen sind in einer Kombination zu einem guten Kampf durchzuführen. Ein Überhasten und Fitzen ist falsch und muß durchaus vermieden werden. Auch ist die Ansicht, sich nicht werfen zu lassen, verkehrt, da unter solchen Umständen beide Kämpfer niemals etwas Richtiges erlernen werden. Es ist im Gegenteil gut, bei der Kampfschule sich ruhig werfen zu lassen, um zu lernen, wie man sich in schwierigen Situationen weiter zu verteidigen hat.

Die Rundenzeit soll im Anfang nicht länger als drei Minuten dauern, um später auf das altbewährte System von drei Runden mit je drei Minuten und jeweils einer Minute Zwischenpause erhöht zu werden.

Alle sportlichen Kampfgriffe sind im Kampf im Stand und am Boden erlaubt. Der Kampf spielt sich vom Stand zum Boden und vom Boden zum Stand in einer sich stets gleichbleibenden ritterlichen Weise ab.

Daß Reißen an den Haaren und Ohren, Stoßen mit der Faust, Schlagen mit der Handkante, Finger- und Zehenbrechen und alle sonstigen Roheiten verboten sind, ist selbstverständlich. Ebenso ist auch untersagt, den Partner während des Kampfes mit einem

Wurfgriff von der Matte aus auf das Parkett zu werfen oder ihn am Boden brutal auf die Matte zu stauchen.

Bei den Schulkämpfen soll nicht das Erreichen einer großen Punktzahl und der Sieg das ausschlaggebende Ziel sein, sondern in erster Linie soll der Körper durch diese Leibesübung gestählt und wehrhaft gemacht werden. Dasselbe gilt auch für die Gewichtsklassen. Bei dem Schulkampf kann ruhig ein leichter Gegner mit einem schwereren ringen.

Um sich in dem Jiu-Jitsu — Judo-Sportkampf weiter zu unterrichten oder wettkämpferisch tätig zu sein, ist es ratsam, sich in die Hände eines Fachlehrers zu begeben oder sich einer dementsprechenden Bewegung anzuschließen.

Gruppe F:

Verschiedenes

Bild 49

stellt einen Angriff von zwei Gegnern dar. G. 1 will auf Sch. mit dem Knüppel schlagen. Sch. erkennt den Angriff der beiden Gegner sofort und kommt G. 1 zuvor, indem er ihm mit seinem rechten Fuß kräftig in die Kniekehle schlägt, wie es das Bild zeigt. Im gleichen Augenblick kommt aber G. 2 von der Seite und will Sch. erdrosseln. Sch. wehrt diesen Angriff von G. 2 mit dem Griff aus dem ersten Lehrbuch unter Gruppe B (Bild 53 und 54) sicher ab.

Lehrgang C vom Institut Wolfram Werner bei einer Vorführung

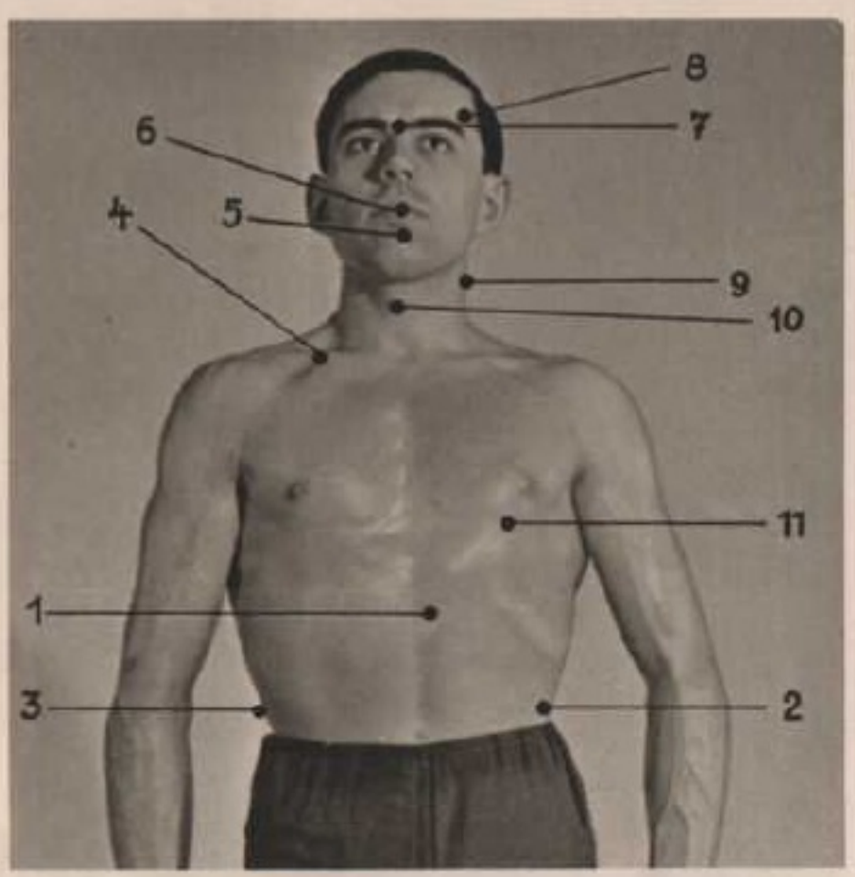


Bild 51: Die Handkantenschläge in ihrer bildlichen Darstellung und in ihrer Wirkung

Die Handkantenschläge werden mit der Klein-Finger-Handkante ausgeführt, die durch Schlagen auf Gegenstände allmählich schlagkräftig abgehärtet wird.

Nr. 1: Magenschlag,
Nr. 2: Lendenschlag links und rechts,
Nr. 3: Nierenschlag links und rechts der Wirbelsäule über den Beckenknochen,

Nr. 4: Schlag auf das Schlüsselbein,
Nr. 5: Schlag auf das Kinn,
Nr. 6: Schlag schräg über die Lippen.

Die Schläge 1—6 besitzen alle eine kräftige Wirkung und verursachen bei:

Nr. 1—3 Auswirkungen auf die inneren Organe,
Nr. 4 Bruch des Schlüsselbeines,
Nr. 5 Verletzung der Kinnlade,
Nr. 6 Zerplatzen der Lippen.

Die jetzt folgenden Handkantenschläge Nr. 7—11 haben eine unbedingt tödliche Wirkung und dürfen nur bei höchster Lebensgefahr als letzte Rettung angewendet werden.

Nr. 7: Schlag schräg auf die Nasenwurzel,
Nr. 8: Schlag schräg auf die Schläfe,
Nr. 9: Schlag auf die Halsschlagader,
Nr. 10: Schlag quer auf den Kehlkopf,
Nr. 11: Schlag in die Herzgrube.

Ich betone, daß auch die Handkantenschläge Nr. 1—6 nur in größter Notwehr Anwendung finden dürfen, da bei einem Schlag mit Nr. 1, 2 oder 3 ein Riß der inneren Organe erfolgen kann, und daß bei einem Schlag mit Nr. 5 oder 6 außer der beabsichtigten direkten Körperverletzung die Gefahr einer Gehirnlähmung besteht. Mit dem Schlag auf das Schlüsselbein ist außer dem Knochenbruch eine Verletzung der Lunge durch die Bruchspitzen möglich.

Die Handkantenschläge bilden also einen Teil des eisernen Bestandes für Fälle höchster Gefahr und sollten auch selbst dann nur mit verminderter Kraft ausgeführt werden, um den Gegner nicht lebenslänglich zum Krüppel zu machen.

Schlußwort

Das Jiu-Jitsu soll nicht gelernt werden, um damit Schlägereien zu verursachen oder Triumphe zu feiern, sondern es steht im Dienst der Verteidigung und Selbsterziehung. Es eignet sich nicht für Jähzornige, da sie leicht zu unbedachten Übergriffen neigen. Es ist nun einmal so, daß das Jiu-Jitsu gewisse moralische Qualitäten erfordert. Ich habe auch gefunden, daß gerade jähzornige Menschen selten die genügende Ausdauer für das Erlernen des Jiu-Jitsu aufbringen.

Aber wie ist es nun, wenn der Gegner auch das Jiu-Jitsu kennt? *Hierzu kann ich beruhigend sagen*, daß nur ein ganz geringer Bruchteil unter den Millionen und aber Millionen von Menschen das Jiu-Jitsu wirklich kann, denn auch hier finden sich die Besserwisser und Alleskönner, die da meinen, mit ein paar Griffen das ganze weite und vielfältige Gebiet des Jiu-Jitsu zu beherrschen. Diese Art von Jiu-Jitsu-Sportlern gilt dem Fachmann gar nichts; er wird sie schnell besiegt haben. Auch sieht der Jiu-Jitsu-Sportler schon an der ganzen Art und dem Verhalten seines Gegners, ob er das Jiu-Jitsu kennt oder nicht, und wird sich danach richten.

Da Jiu-Jitsu nicht nur ein Erziehungsmittel für den Körper, sondern auch für den Charakter ist, wird ein durchgebildeter Jiu-Jitsu-Kämpfer niemals einen Menschen angreifen, wenn dieser sich anständig ihm gegenüber verhält.

Haben Sie durch meine beiden Lehrbücher einen Begriff vom Jiu-Jitsu bekommen und wollen Sie es gerne weiter betreiben, so empfehle ich Ihnen, sich an einen Fachlehrer zu wenden, der Sie auf diesem Gebiet weiterbilden kann.

Ich habe in diesen beiden Büchern nur das *Wesentliche* über das Jiu-Jitsu gebracht, also nur einen Auszug all dessen, was erlernt werden kann. Wie ich bereits in meinem ersten Buch erwähnt habe, dient ja die Veröffentlichung dieser beiden Lehrbücher hauptsächlich dem Zweck, unser deutsches Volk in größerem Stile mit dem Jiu-Jitsu bekannt zu machen, es zum Jiu-Jitsu-Sport anzuregen, und dazu natürlich auch dem Wunsch, allen Volksgenossen, die außerhalb der großen Städte wohnen und keinen Jiu-Jitsu-Fachlehrer aufsuchen können, eine wenn auch noch nicht vollkommene, so doch unbedingt brauchbare Selbstschutzwaffe in die Hand zu geben.

So rufe ich Ihnen zum Schluß noch zu: Pflegen Sie Leib und Seele gut und bleiben Sie dem Jiu-Jitsu treu!

Sport bedeutet Kampf um den Besitz eines gestählten Körpers, er schafft ein mutiges Herz und einen frohen Sinn.

Sporttreiben heißt gesund bleiben, produktiv bleiben — jung bleiben!

Nur in einem gesunden Körper, einem starken Charakter und einem fröhlichen Gemüt ruhen die Voraussetzungen für den Sieg des Lebens!

Inhaltsverzeichnis:

Seite

Aus meinem Kampf und Weg zum Ziel 7
Zu meinem zweiten Buch 10
Jiu-Jitsu — Judo als Kampfsport 11
Die Schule des Judo-Kampfsportes 14
Das Jiu-Jitsu und die Frau 15
Das Jiu-Jitsu und der Mann 16
Die Handkantenschläge 17

Grifschule, Verteidigungswaffe Jiu-Jitsu:

Gruppe A: Paraden und Abwehrgriffe gegen Dolchstiche 18
„ B: Paraden und Abwehrgriffe gegen Fußtritte . 22
„ C: Abwehr bei Revolverbedrohung 28
„ D: Jiu-Jitsu im Scharfangriff 32
„ E: Schule des Jiu-Jitsu—Judo-Kampfsportes:
1. Laufschule 36
2. Wurfschule 39
3. Schule der Kampftechniken in der Bodenlage 47
4. Kampfschule 52
„ F: Verschiedenes 54

Photobild: Lehrgang C vom Institut Wolfram Werner bei einer Vorführung 55
Die Handkantenschläge in ihrer bildlichen Darstellung und in ihrer Wirkung 56
Schlußwort 58

Bitte beachten Sie die folgenden Seiten!

Dieses 2. Lehrbuch ist nur die Ergänzung

meines Hauptwerkes

„Die Waffe Jiu-Jitsu und Judo-Kampf-Sport"

Ich empfehle deshalb, sich zur weiteren Ausbildung auch das 1. Lehrbuch, also den Hauptteil, anzuschaffen, der im gleichen Verlage erschienen ist. Er enthält ein reichhaltiges, anschauliches Bildmaterial (362 klare Abbildungen), bringt die vorzüglichsten Arten der sicheren Verteidigungswaffe Jiu-Jitsu und erweckt nicht allein das Interesse des Anfängers, sondern auch das des Fortgeschrittenen.

Das Hauptwerk enthält:

1. Geschichtliche Entwicklung des Jiu-Jitsu
2. Jiu-Jitsu als Verteidigungswaffe — Das Wesen des Jiu-Jitsu
3. Die Geistes- und Körpererziehung durch Jiu-Jitsu
4. Wie erlernt man Jiu-Jitsu?
5. Jiu-Jitsu: Training — Taktik — Technik
6. Gesundheit und Lebensführung beim Jiu-Jitsu
7. Die Selbstverteidigung des Jiu-Jitsu als Notwehrhandlung

In der Vorschule des 1. Lehrbuches sind Übungen enthalten, die unbedingt nötig sind, um den Körper für das Jiu-Jitsu gefügig zu machen.

In der Grundschule sind die Fallübungen für vorwärts, rückwärts und zur Seite beschrieben. Die darauffolgende Grifschule der Verteidigungswaffe Jiu-Jitsu bringt:

Abwehrgriffe bei Armfesselungen — Erdrosselungsversuche — Umklammerungen — Schwitzkastenumspannungen sowie Parade- und Abwehrgriffe gegen Faustschläge, Stockhiebe, Dolchstiche. Ebenfalls: Bodenverteidigungsgriffe — Hebeltechniken — Bodenangriffstechniken. — Jiu-Jitsu als Angriffswaffe — Transportgriffe und Jiu-Jitsu im direkten Scharfangriff.

Zum Schluß noch zwei Abschnitte: „Wie wappnet man sich gegen verbrecherische Überfälle?" und „Wann hat man sich gegen Überfälle vorzubereiten?"

Ich würde mich freuen, den Leser dieses Ergänzungsbuches auch zu den Schülern meines Hauptwerkes: „Die Waffe Jiu-Jitsu und Judo-Kampfsport" zählen zu dürfen. Dieses Buch enthält neben dem Text 362 klare Bilder, kostet 2,50 RM. und ist durch Ihre Buchhandlung zu beziehen.

Der Verfasser

Soeben erscheint im gleichen Verlag:

Ring-Sport neu gesehen, I. und II. Teil

Bild 10: Ring-Sport, I. Teil: Aus Gruppe A: Griffstechniken für den Bodenkampf

Der Jiu-Jitsu-Schüler sollte, wenn er seine beiden Lehrbücher durchgearbeitet hat, nicht auf jegliche weitere sportliche Betätigung verzichten, sondern nach verwandten Sportarten greifen, um seinen Körper weiter abzuhärten und zu ertüchtigen. Ich mache ihn deshalb auf meine im gleichen Verlag erschienenen Bücher über den Ring-Sport aufmerksam, den jeder, der das Jiu-Jitsu erlernt hat, leicht erfassen kann.

Aus dem Inhalt dieser beiden Bücher seien genannt:

I. Teil: Der Ring-Sport, die Grundschule des Anfängers

1. Zur Geschichte des Ringens
2. Das Wesen des Ringens
3. Das Ringen als Mittel zur Körperertüchtigung und Charakterbildung
4. Wie erlernt man den Ring-Sport?
5. Training — Taktik — Technik beim Ringen
6. Die gesunde Lebensführung beim Ring-Sport

Vorübungen: Körperstählung für die Ringanforderungen

Griffschule des Ringkampfes:

Gruppe A: Griffstechniken für den Bodenkampf
Gruppe B: Paraden im Bodenkampf
Gruppe C: Schwünge und Würfe im Standkampf
Gruppe D: Paraden im Standkampf
Gruppe E: Laufschule des Ringens
Erste Hilfe bei Ringverletzungen

II. Teil: Der Ring-Sport, die Kampfschule des Fortgeschrittenen

Gruppe A: Bodentechniken 1 (Eindrücken der Ringbrücke)
Bodentechniken 2 (Besiegung aus der Seitenlage)
Gruppe B: Griffe im Standkampf
Gruppe C: Paraden im Standkampf
Gruppe D: Sondergriffe im Standkampf
Gruppe E: Verschiedenes
Der Ring-Sport in seiner Bedeutung für die Gegenwart

Beide Ringlehrbücher entsprechen den neuzeitlichen Anforderungen und sind geeignet, Wissen und Können des ernsten Sportlers in hohem Maße zu fördern. Der Verfasser

Preis des 1. Teiles (mit 141 Bildern) RM. 2,50 — Preis des 2. Teiles (mit 64 Bildern) RM. 1,25. Beide Bücher sind durch Ihre Buchhandlung zu beziehen.

Bild 47: Ring-Sport, II. Teil: Aus Gruppe C: Paraden im Standkampf

Sportbücher für jedermann

mit vielen schönen Bildern

Kraftsport

Dieschert, Jacob	Schwerathletik (Gewichtheben)	2,20
Gasch, Rudolf	Das Freiringen. Ein Ringerbüchlein für Anfänger	1,80
Ismayr, Rudi	Gewichtheben	1,20
Deltum, Franz	Wie trainiere ich Gewichtheben	1,—
Weber, Heinrich	Die kleine Ringschule	1,60

Boxen und Jiu-Jitsu (Judo)

Carpentier, Georges	Meine Methode des Boxens	3,50
Edwards, Joe	Boxen nach englisch-amerik. Methode	2,20
Hellmis, Arno	Max Schmeling, Geschichte eines Kämpfers	2,80
Schingnitz, Hans	Boxen als Grund- und Kampfsport	1,80
Klucker, August	Waffenlos siegen! Judo und Jiu-Jitsu	2,40
Kahn, Erich	Jiu-Jitsu, die unsichtbare Waffe	4,50
Dary, Edmond	Die Kunst der Selbstwehr auf der Straße und im Hause	2,20

Leichtathletik

Kuft, P., Körnig, H. u. a.	Der sportliche Lauf	2,20
Christmann	Kugel — Hammer — Diskus	2,—
Diel, Rudolf	Winterarbeit des Leichtathleten	2,20
Ernst, Heinrich	Bodenübungen	1,80
Hainz, Ph.	Der Langstreckenlauf	2,70
Hohe, K. J.	Hochsprung — Stabhochsprung	1,50
Kaundinya, Otto Günther	Das Handballspiel	2,—
Lüdeke und Lindenau	Speerwurf	2,20
Otto, Kurt	Fußballsport. Übung, Training, Wettkampf	2,80
Walther, Jos.	Gymnastik des Leichtathleten als Grundlage zur sportlichen Höchstleistung	4,—
Walther, Jos.	Laufschule, Kurzstreckenlauf, Staffellauf	1,50
Walther, Jos.	Wie trainiere ich Leichtathletik	1,60

Zu beziehen durch die Buchhandlung, die dieses Buch lieferte